PROLETARI DIN TOATE ȚĂRILE, UNIȚI-VĂ!

SPORTUL popular

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Anul XXI — Nr. 4821 ★ Miercuri 17 noiembrie 1965 ★ 4 pagini 25 bani

PE TEME DE SEZON

Echipamentul sportivului în anotimpul rece

Continuarea pregătirii sportive în sezonul rece și umed necesită unele măsuri prin care să se asigure desfășurarea normală a procesului de antrenament și apărarea sănătății sportivilor.

Organismul nostru este prevăzut cu mecanisme complexe datorită cărora poate să se adapteze la noile condiții de mediu în cazul cînd schimbările nu sînt prea mari și prea rapide. Temperatura corpului omenesc, spre exemplu, rămîne constantă cu toate că temperatura mediului ambiant este variabilă. Acest fenomen se realizează prin reglarea producerii de căldură de către propriul nostru corp și a cedării de căldură în mediul care ne înconjoară. Mecanismele fiziologice de menținere a temperaturii constante a corpului sînt însă insuficiente față de scăderea accentuată a temperaturii în timpul sezonului rece. Din această cauză, păstrarea temperaturii interne a corpului, la nivelul necesar bunei funcționări a principalelor sale organe, se realizează prin utilizarea unor mijloace artificiale și în special prin îmbrăcăminte și locuințe. Sportivii care se antrenează în aer liber și adeseori pe timp nefavorabil trebuie să acorde o grijă specială alegerii și îngrijirii echipamentului lor. Le vom veni în ajutor dîndu-le cîteva sfaturi în această privință.

Menționăm de la început că echipamentul sportiv, ca oricare altă îmbrăcăminte, nu încălzește corpul nostru. El are numai rolul de a micșora pierderea căldurii corporale în mediul înconjurător. Puterea protectoare a îmbrăcămintii depinde de numeroși factori. Primul dintre ei este conductibilitatea de căldură a materialului întrebuințat la confecționarea echipamentului. Iată cîteva date privitoare la conductibilitatea de căldură a țesăturilor mai frecvent întrebuințate pentru echipamentul sportiv, în comparație cu aerul care este corpul cel mai rău conducător de căldură. Aerul — 100, flanela de lînă — 122,2, tricoul de lînă 127,0, tricoul de mătase — 188,3, tricoul de bumbac — 321,7. Țesăturile de lînă sînt, deci, cele mai indicate, pentru că fiind rău conducătoare de căldură ajută cel mai bine corpul să-și păstreze căldura proprie.

Materialul pentru echipament nu trebuie să fie numai rău conducător de căldură. Este necesar ca țesăturile întrebuințate să fie permeabile pentru aer și să absoarbă transpirația. Permeabilitatea pentru aer depinde de volumul total al porilor (spațiile mici dintre firele țesăturii) și de mărimea acestor pori. O țesătură poroasă este mai recomandabilă pentru echipamentul sportiv, deoarece conduce mai rău căldura (porii sînt plini de aer), permite trecerea cu ușurință a vaporilor de apă rezultați din transpirație și absoarbe mai bine transpirația în cazul cînd aceasta este abundentă. Și din acest punct de vedere țesăturile de lînă sînt cele mai bune. Ele au cel mai mare număr de pori (volumul porilor reprezintă aproximativ 80% din volumul total al unui tricou de lînă și numai 37% din cel al pînzei de bumbac), și, în plus, firul de lînă este mai higroscopic (absoarbe mai bine apa) decît cel de mătase sau de bumbac.

Culoarea țesăturilor are o importanță care nu trebuie neglijată. Culorile închise absorb o proporție mai mare

Dr. MIRON GEORGESCU

(Continuare în pag. a 3-a)

DUPĂ CAMPIONATELE INTERNAȚIONALE DE GIMNASTICĂ ALE ROMÂNIEI

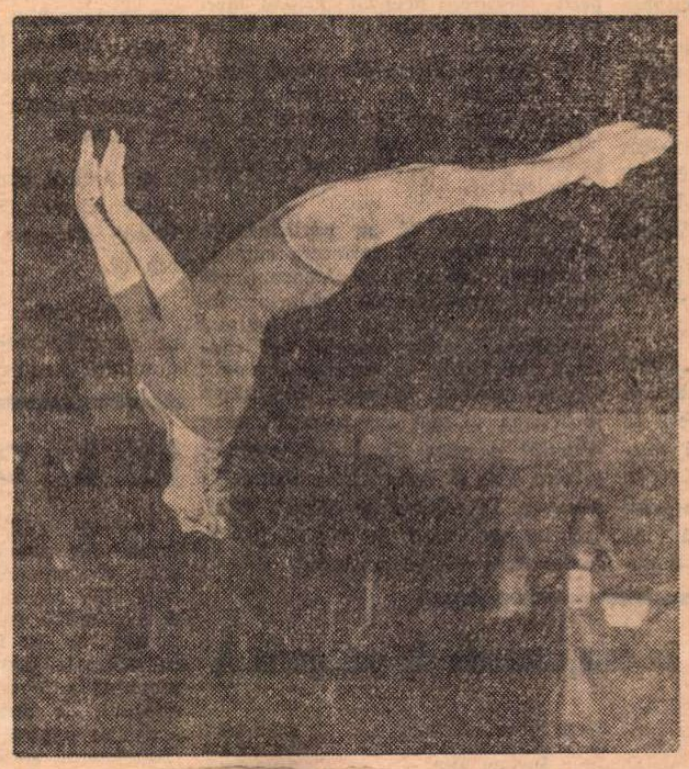
Tradiția ne cerea mai mult...

Campionatele internaționale de gimnastică ale României, ajunse în acest an la a VIII-a ediție, au reunit timp de trei zile în sala Floreasca din Capitală gimnaști și gimnaste din sase țări. A fost un concurs interesant, care a prilejuit multe învățăminte specialiștilor prezenți la întreceri. În rîndurile ce urmează voi desprinde cîteva aspecte care mi s-au părut mai semnificative în competiția feminină.

Este adevărat că, în comparație cu edițiile precedente, „internaționalele" din acest an au fost mai „sărace" ca participare, la București nefiind prezente nume răsunătoare ale gimnasticii europene. Explicația acestui fapt este însă simplă: în toate țările reprezentate la tradiționala noastră întrecere se observă o tendință evidentă de întinerire a echipelor reprezentative, de încercare

SONIA IOVAN
maestră a sportului, antrenoare federală

(Continuare în pag. a 4-a)



Gimnasta franceză Evelyne Letourneur într-un salt spectaculos
Foto: P. Romoșan

Înaintea finalelor la ciclocros

Ciclocrosiștii „escaladează" primul obstacol... (Fază din desfășurarea „Cupei Steaua")

Duminică, pe traseul din șoseaua Pantelimon, se va desfășura ultima competiție oficială a sezonului de ciclocros din acest an: finalele campionatului republican. Cele 5 întreceri disputate înaintea finalelor ne-au format o părere asupra valorii concurenților. Astfel, la seniori, lupta pentru victorie se va da probabil între Petre Simion (Steaua) — care a cucerit primul loc în patru din cele cinci întreceri desfășurate în acest sezon, C. Ciobanu (Voința Ploiești) și Gh. Suciu (Dezrobirea Brașov), iar la juniori între C. Grigore (Voința București), Tudor Vasile (Petrolul Ploiești) și Ștefan Suciu (Dezrobirea Brașov). După cum se vede, un adevărat „triunghiular" București — Ploiești — Brașov. Este vorba aici nu numai de faptul că aceste orașe au sportivi foarte bine pregătiți ci — mai ales — că în aceste localități se face ciclism cu mai multă seriozitate. De altfel, problema ar putea fi extinsă și la probele de fond pe șosea. Este, de asemenea, interesant de arătat că la finalele din acest an se vor confrunta (indirect) doi foști campioni de ciclocros: Martie Ștefănescu (campion în anul 1950), care îi antrenează pe alergătorii de la Dezrobirea Brașov și Iulian Gociman (de 5 ori campion al țării) — antrenor la clubul sportiv Steaua.

În continuare, rezultate de la ultimele întreceri de ciclocros desfășurate înaintea finalelor campionatului republican.

BRAȘOV. Pe un traseu amenajat în apropierea comunei Măgura a avut loc campionatul de ciclocros al regiunii Brașov. Corespondentul nostru regional **Carol Gruia** ne relatează că întrecerile au fost disputate și au scos în evidență buna pregătire a participanților. Clasamentele arată astfel: seniori, 16 km — 1. Șt. Grancea (Tractorul) 41:41; 2. Liviu Pușcaș (Dezrobirea) 43:41; 3. D. Albu (Dezrobirea) 44:10; juniori categoria 1, 11 km — 1. Ștefan Suciu (Dezrobirea) 26:59; 2. V. Crețu (Tractorul) 29:21; 3. L. Marian (Tractorul) 30:27; juniori categoria a II-a,

(Continuare în pag. a 2-a)

O săptămînă bogată în evenimente fotbalistice

Cu toate că zăpada se așterne pe terenurile de sport, săptămîna aceasta se anunță ca foarte bogată în manifestații fotbalistice, dintre care două rețin atenția în mod deosebit: meciul România — Portugalia din preliminariile campionatului mondial și partida de la Cluj, dintre Știința și Atletico Madrid, în cadrul „Cupei cupelor".

Stadionul orășenesc din Cluj va fi, desigur, arhiplin azi, cînd arbitrul cehoslovac Alois Obtulovic va fluiera începutul partidei așteptată cu atîta interes nu numai de publicul clujean, ci și de toți amatorii de fotbal din țara noastră care vor avea prilejul să urmărească meciul la radio și pe ecranele televizoarelor, cu începere de la ora 14,15.

Tot azi, dar la Zagreb, în Iugoslavia, Steagul roșu debutează în „Cupa orașelor tîrguri", întîlnind echipa locală Zagreb. Steagul roșu ia startul pentru a doua oară în această importantă competiție continentală. Să sperăm că de data asta brașovenii vor avea o comportare mai frumoasă decît în ediția 1963—1964, cînd au pierdut în primul tur.

În sfîrșit, tot azi, la Craiova se va disputa o partidă internațională: Știința — Komlo (R.P. Ungară).

Joi, bucureștenii vor asista la o partidă amicală: Știința —Rapid București, programată pe stadionul Politehnica cu începere de la ora 14,45. Ei vor avea vineri o zi de pauză, urmînd ca sîmbătă, pe stadionul Dinamo (ora 14), să asiste la jocul internațional Dinamo București—Komlo.

Și iată că am ajuns la duminică de 21 noiembrie, ziua mult așteptatei partide România — Portugalia, al 183-lea joc internațional al reprezentativei noastre. În aceeași zi, pe 18 terenuri din țară sînt programate tot atîtea partide din cadrul „Cupei României".

Deci, o săptămînă bogată în evenimente fotbalistice. Va fi bogată și în... calitate? Așa am dori!

Flux de tinerețe în scrima românească

O constatare de ordin general (și evident îmbucurătoare) după campionatele republicane de scrimă pe echipe: **preocuparea manifestată de antrenori pentru întinerirea loturilor respective.**

Într-adevăr, de unde pînă mai ieri consemnam prezența în campionatele seniorilor doar a... liceenilor de la S.P.C., în frunte cu Rodica Văduva, Ileana Petrișor și Eva Wasserstrom, acum, iată, majoritatea formațiilor participante au avut în alcătuirea lor cîte 2—3 trăgători de vîrstă școlară.

Această frumoasă inițiativă de întinerire a echipelor a fost îmbrățișată în primul rînd de antrenorii de la Steaua, **C. Ciocîrlie** și **A. Vîlcea.** Concret: cazul tînărului **I. Sepeșiu,** element de certă valoare, fruntaș în spadă pe plan republican. Și, la fel, trebuie evidențiați antrenorii **A. Pelegrini** și **N. Marinescu** de la Progresul. De mai mulți ani ei s-au ocupat de pregătirea elevei **Adriana Moroșan,** astăzi titulară în echipa de senioare. Aceiași antrenori, extinzînd acțiunea de întinerire a echipelor respective, au promovat în formația de spadă nu mai puțin de 3 tineri aflați încă pe băncile școlii, **Ciocodeică, Rusu** și **Micu,** iar în cea de floretă pe **Fintoc** și **Burlea.** La Satu Mare, antrenorul **Al. Csipler** a pregătit și el o adevărată pleiadă de floretiști, printre care se numără elevii **Neagu, Chișiu** și **Chiș.** În întîmpinarea acestei inițiative au mers și antrenorii **Ruxandra Ionescu** și **Cornel Georgescu** (Știința București) în cazul floretistului **Al. Micloș,** precum și antrenorul **A. Kakucs** (Știința Tg. Mureș) care le-a promovat în prima echipă pe sportivele **Sofia Saplontai** și **Lucia Briscan;** în fine, antrenorul **Tudor Ilie** a introdus în formația Petrolului numeroase elemente pe care le pregătește în cadrul Școlii sportive de elevi din Ploiești.

Salutînd această inițiativă de întinerire a echipelor noastre, nădăjduim că ea va fi generalizată cît de curînd și că tinerele elemente vor fi nu numai... promovate!

T. STAMA

PRIMA ZĂPADĂ...

Ieri a nins în București. Copiii din Balta Albă s-au bucurat cel mai mult. Îi aștepta parcul „23 August" gătit de dimineață în haine albe, cu pomi înveșmîntați în omăt. Și, bineînțeles, a urmat tradiționala bătaie cu bulgări..

Foto: Aurel Neagu

Completarea lotului de baschet pentru „Cupa Bosforului"

Ca urmare a faptului că, prin calificarea echipei Dinamo București în turul următor al „Cupei Campionilor Europeni", unii dintre componenții lotului național nu mai pot lua parte la „Cupa Bosforului", federația de specialitate întrevede completarea lotului pentru această competiție cu cîțiva dintre componenții lotului de tineret. Printre cei vizați se numără *Titus Tarău* (Olimpia M. I. București), *Nicolae Birsan* (Steagul roșu Brașov), *Ștefan Tădăssi* (Steaua) și alții.

Actualitatea sportivă

GALĂ DE BOX

Clubul sportiv Olimpia organizează vineri 19 noiembrie, în sala Casei de cultură a raionului Tudor Vladimirescu o gală de box la care participă sportivi de la Olimpia și Steaua. Cu acest prilej, spectatorii bucureșteni vor putea urmări „la lucru" pe cîțiva dintre fruntașii boxului nostru. Printre cei care vor evolua în această reuniune amintim pe Constantin Ciucă, Nicolae Gîlu, Alexandru Murg, Mircea Săvescu, Tudose Voicu, Vasile Trandafir, Ștefan Hîrșu, Constantin Stanciu, Marin Constantinescu etc.

Reuniunea va începe la ora 19.

ARBITRII MECIULUI ROMÂNIA — PORTUGALIA

Partida de duminică, dintre reprezentativele de fotbal ale României și Portugaliei va fi condusă de trei arbitri elvețieni. La centru: Gottfried Dienst; la tușă: Gilbert Droz și Karl Göppel.

● Fotbaliștii portughezi și-au anunțat sosirea pentru vineri seara, cu avionul.

MECI AMICAL LA PITEȘTI: DINAMO PITEȘTI—DINAMO BUCUREȘTI 3—2 (0—0)

PITEȘTI, 16 (Prin telefon). Deși timpul a fost nefavorabil și terenul greu, cele două formații s-au străduit, și au reușit în mare măsură, să desfășoare un joc frumos, cu multe faze palpitante și goluri spectaculoase. De remarcat că în min. 70, localnicii conduceau cu 3—0 și numai în urma unor schimbări survenite în formație și a unor grave greșeli de apărare oaspeții au reușit să reducă din handicap. Au marcat Naghi (2) și C. Ionescu pentru Dinamo Pitești, Ene (2) pentru Dinamo București. Bun arbitrajul lui Mircea Dinu (Pitești).

AL. MOMETE
coresp. reg.